

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	odwieczore	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
<b>ogólna</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, jajo gotowane 1szt., ser topiony 50g, gruszka 1 szt., papryka 70g		Krupnik 300ml, pęczak 160g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszzonej kapusty z żurawiną 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix.tł. 15g, śledź w oleju 80g, ryba po grecku 80g, kapusta z grzybami 100g, ryż z makiem i bakaliami 100g, kisiel 200ml	en 2653,5 kcal B 99,3 g T 105 g W 330,8 g NKT 32,8 g bł 35,5 g sól 15,8 g cukry 83,1 g
<b>lekkostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa .200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., liść sałaty		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, ryba w galerecie 80g, ryż z makiem i bakaliami 100g, kisiel 200ml, pomarańcz 100g	en 2516,2 kcal, B 89,2 g T 92 g W 293,2 g NKT 27,1 g bł 28,7 g sól 7,1 g cukry 78,3 g
<b>dzieci do lat 3</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, pasta jajeczna 30g, ser biały 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g, banan 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, smażony dorsz w jajku 60g, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Barszcz wigilijny 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 30g, bułka pszenna 1 szt., szynka z piersi kurczaka 30g, ryż z makiem 100g, kisiel 200 ml, pomarańcz 100g	en 1356,5 kcal, B 63,6 g T 48,5 g W 188,5 g NKT 13,4 g bł 14,7 g sól 3,3 g cukry 51,9 g
<b>dzieci starsze</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, jajo gotowane 1szt., ser topiony 50g, gruszka 1 szt., papryka 70g	Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszzonej kapusty z żurawiną 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, szynka z piersi kurczaka 50g, kapusta z grzybami 100g, ryż z makiem 100g, kisiel 200ml, pomarańcz 100g	en 2596,5 kcal, B 107,3 g T 87,7 g W 332 g NKT 35,5 g bł 40,7 g sól 5,8 g cukry 98,1 g
<b>cukrzycowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 50g, papryka 70g, liść sałaty	Kefir 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, kalafior na parze ze słonecznikiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz wigilijny 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, ryba w galerecie 80g, kapusta z grzybami 100g, kisiel b/c 200ml, pomidor 100g	en 2520,2 kcal, B 97,2 g T 96,2 g W 280,2 g NKT 27,4 g bł 28,9 g sól 7,2 g cukry 55,1 g

<b>wątrobowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa .200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt.,białko jaja 2 szt., ser biały 50g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt.,liść sałaty		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel 200ml, pomarańcz 100g	en 2420,2 kcal, B 89,2 g T 80,8 g W 295,2 g NKT 26,1 g bł 28,7 g sól 7,2 g cukry 79,3 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt.,liść sałaty	Wafle ryżowe 2szt.	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, kalafior gotowany na parze 120g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Barszcz wigilijny 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł.10g, ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel 200ml, pomarańcz 100g	en 2203,6 kcal, B 100,9 g T 67,1 g W 309,7 g NKT 24,7 g bł 34,1 g sól 4,4 g cukry 92,6 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa.200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt.mix. tł. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt.,liść sałaty		Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z kap.pekińskiej 150g, kalafior na parze e 150g., kompot owocowy 200ml		Barszcz wigilijny 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, ryba w galarecie 80g, ryż z makiem 100g, kisiel 200ml, pomarańcz 100g	en 2489,7 kcal, B 109,7 g T 77,1 g W 319,1 g NKT 30,2 g bł 36,1 g sól 5,7 g cukry 92,7 g

**Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Wtorek 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, mix tł., masło 82%, kawa z mlekiem, kefir, ser biały, miesz. mleczna, ser żółty, ser topiony  
Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, kasza pęczak, krupnik, pieczywo, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie pietruszkowym, kawa zbożowa z mlekiem, kawa zbożowa, mieszanka płynna, ryba po grecku, szynka z piersi kurczaka  
Seler- zupa krupnik, barszcz wigilijny, ryba po grecku, kapusta z grzybami, hummus, szynka z piersi kurczaka  
Soja i produkty pochodne –chrupki kukurydziane, deser sojowy, barszcz wigilijny  
Gorzycza- barszcz wigilijny, ryba po grecku, szynka z piersi kurczaka  
Jajka-jajo gotowane, dorsz smażony, kluski śląskie, pasta jajeczna  
Ryby - dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, śledź z cebulką, ryba w galarecie, ryba po grecku